

Cours de Yoga 2020-2021

Yoga en ville - Belfort

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | Samedi |
|---|--|---|---|-----------------------------------|-------------------------------|
| Pratique matinale parfaite pour débiter la journée ! Hatha Flow Quelle heure quel jour ? (Horaire possible : 07h00-08h30) | | | | | |
| 10h30-12h00 Yoga Hatha | 10h30-12h00 Yoga Hatha doux & Respiration/Pranayama | 09h45-10h30 YogaJunior 08-12ans 10h45-11h30 YogaMini 05-07 ans | 10h00 – 11h30 Yoga Hatha doux & Respiration/Pranayama | 10h30-12h00 Yin Yang Yoga | 10h15-11h45 Hatha Yoga |
| 12h30-13h30 Hatha Yoga | | | 12h30-13h30 Yin Yang Yoga | 12h30 – 13h30 Vinyasa Flow | |
| 18h30-20h00 Vinyasa Yoga (tous niveaux) | 18h45-20h15 Yoga Vinyasa II | 18h15 – 19h45 Hatha Yoga | 18h30-20h00 Cours de bases/débutants Yoga Tous styles | | |
| 20h30-21h30 Yoga reposant & Yin Yoga | | 20h00 – 21h30 Vinyasa Yoga (tous niveaux) | 20h30 – 22h00 Hatha Yoga | 18h30-20h00 Hatha Yoga | |